

010

009

008

007

006

# Je performe sans drogue

005

004

003



002

001

000

001

002

003

004

005

006

007

008

009

010

> 001 <



SANS DROGUE

# Performer



> esprit sportif > entraînement > alimentation > stratégie >

Québec 

## **Production**

Secrétariat au loisir et au sport  
Accueil et renseignement  
200, chemin Sainte-Foy  
Québec (Québec) G1R 6B3

Téléphone: (418) 644-3675  
1-866-794-8691

Télécopieur: (418) 644-7563

Courriel: [sls@sls.gouv.qc.ca](mailto:sls@sls.gouv.qc.ca)

Site Internet: [www.sls.gouv.qc.ca](http://www.sls.gouv.qc.ca)

## **Coordination de la production**

Service des communications  
Pierre Pouliot, responsable des communications  
Pierre Pelchat

## **Coordination de la recherche et de la rédaction**

Secrétariat au loisir et au sport, Direction de la Promotion de la sécurité  
André Buist, conseiller

## **Remerciements**

Les citations de ce document proviennent de la plume de jeunes sportifs québécois ayant participé aux finales des Jeux du Québec, qui ont eu lieu à Rimouski (hiver 2001) et à Lachine (été 2001). Elles ont été obtenues à l'occasion d'un concours de rédaction sous le thème « Je performe au naturel! ». Le Secrétariat au loisir et au sport désire remercier les jeunes ayant participé au concours pour l'autorisation de reproduire leurs textes ainsi que Sports-Québec, les comités organisateurs de ces événements et les unités régionales de loisir et de sport pour leur soutien à la réalisation de ce concours.

Dépôt légal à la Bibliothèque nationale du Québec

3<sup>e</sup> trimestre 2002

ISBN: 2-550-39255-8

© Gouvernement du Québec

010

009

008

007

006

# Je performe sans drogue

005

004

003

002

001

000

001

002

003

004

005

006

007

008

009

010



**SANS DROGUE**

Performe



001

002

003

004

005

006

007

008

009

010

011

012

013

014

015

016

017

018

019

020

# TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION</b>	<b>04</b>
<b>QU'EST-CE QUE LE DOPAGE?</b>	<b>05</b>
<b>LES CAUSES DU DOPAGE</b>	<b>08</b>
<b>LE DOPAGE, PAS JUSTE POUR L'ÉLITE!</b>	<b>10</b>
<b>L'ALIMENTATION ET LES SUPPLÉMENTS</b>	<b>12</b>
<b>ALTERNATIVE AU DOPAGE OU BON ENTRAÎNEMENT?</b>	<b>14</b>
<b>POURQUOI COMBATTRE LE DOPAGE?</b>	<b>15</b>
<b>COMMENT PRÉVENIR LE DOPAGE?</b>	<b>17</b>

# INTRODUCTION

001

Que ce soit dans le domaine sportif ou ailleurs dans la société contemporaine, les gens sont constamment à la recherche de moyens permettant d'améliorer leur rendement et de surpasser les autres. Dans le sport, ce phénomène s'est manifesté dès les premières compétitions athlétiques, il y a quelques millénaires, et a pris une ampleur considérable au cours des dernières décennies. Aujourd'hui, l'utilisation de certaines substances et procédés est interdite, et des contrôles sont imposés aux athlètes participant aux compétitions majeures pour démasquer les tricheurs.

002

003

004

005

006

007

008

009

010

011

Le Comité international olympique (CIO) reconnaît le dopage comme l'ennemi numéro un du sport et s'est engagé à lui livrer une lutte sans merci. La communauté sportive internationale se mobilise pour faire face à ce fléau. Le gouvernement du Québec a pour sa part adhéré à la Déclaration de Libreville par laquelle les ministres membres de la Conférence des ministres de la jeunesse et des sports des pays d'expression française (CONFEJES) ont fait de la lutte au dopage en Francophonie une priorité.

012

013

014

015

016

017

018

019

020

Tout le monde entend parler de dopage. Même les personnes que le sport n'intéresse pas en ont entendu parler. Les événements se rapportant à ce problème accaparent constamment l'actualité. Qu'est-ce que le dopage? Quelles en sont les causes? Pourquoi doit-on le combattre? Quel est l'état de la situation chez les sportifs québécois? Comment peut-on prévenir ce problème? Voici autant de questions qui préoccupent les gens et auxquelles ce document vise à fournir des réponses.

Ce document s'adresse aux intervenants sportifs, aux parents, aux enseignants et aux autres personnes préoccupées par le problème du dopage. Il vise à renseigner sur le phénomène et les principes de base de la lutte au dopage, pour ainsi les sensibiliser au rôle qu'ils peuvent jouer dans la prévention de ce problème.



*Moi, quand je serai grande, je ne tricherai pas. Je vais travailler très fort pour gagner des médailles.*

**Marilou Bélair, 8 ans,  
patinage artistique**



*La tricherie représente le chemin de la facilité.*

**Alexandre Leduc, 12 ans,  
gymnastique**

# QU'EST-CE QUE LE DOPAGE?

On peut définir le dopage comme *l'utilisation, au cours de compétitions sportives ou en vue d'y participer, d'une substance ou d'une méthode visant à modifier artificiellement la performance, et qui est interdite par les autorités sportives*. La liste des substances et méthodes interdites est déterminée par l'Agence mondiale antidopage (AMA) et le CIO.

Le dopage constitue principalement un détournement de la vocation de certains médicaments à des fins d'amélioration de la performance athlétique. Les substances dopantes sont généralement des médicaments visant à soigner diverses maladies ou affections, et qu'on ne peut normalement se procurer que sur prescription d'un médecin. D'autres substances peuvent cependant se trouver dans des médicaments disponibles sans ordonnance ou même dans des produits alimentaires.

Il y a cinq classes de substances interdites :

- > les stimulants;
- > les analgésiques narcotiques;
- > les agents anabolisants;
- > les diurétiques;
- > les hormones peptidiques, substances mimétiques et analogues.

Il existe également des méthodes de dopage interdites :

- > le dopage sanguin, qui consiste en une transfusion de sang ou de globules rouges dans le but d'augmenter la capacité aérobie d'un athlète;
- > la manipulation pharmacologique, chimique et physique de l'urine (substances ou méthodes qui peuvent modifier l'intégrité d'un échantillon d'urine et influencer sa validité);
- > l'administration de transporteurs artificiels d'oxygène ou de succédanés du plasma sanguin.

D'autres classes de drogues sont soumises à certaines restrictions :

- > l'alcool;
- > les cannabinoïdes;
- > les anesthésiques locaux;
- > les glucocorticostéroïdes;
- > les bêtabloquants;
- > les médicaments contre l'asthme et les affections respiratoires.

## ATTENTION AUX PRODUITS ILLÉGAUX

La distribution et, dans certains cas, la consommation de plusieurs substances interdites (par exemple, les agents anabolisants et la cocaïne) pour des raisons non médicales légitimes constituent des actes criminels au Canada et dans plusieurs autres pays. Comme la vente de plusieurs de ces produits est interdite ou soumise à des restrictions, leurs utilisateurs se les procurent sur le marché noir. La majorité des produits obtenus sur le marché noir présentent une qualité douteuse, étant dilués à l'aide de produits parfois toxiques, ce qui constitue un danger supplémentaire pour la santé des utilisateurs.

*Le sport est fait pour mesurer tes capacités physiques... et non pour tester les effets de la drogue.*

**Catherine Rancourt, 12 ans,  
hockey**



## SUBSTANCES ET EFFETS

CLASSES/PRODUITS/ METHODES	EFFETS RECHERCHÉS	SIGNES D'UTILISATION/RISQUES POUR LA SANTE
<b>Stimulants</b> (amphétamine, éphédrine, caféine, cocaïne, etc.)	Prolonger l'état d'éveil Réduire la fatigue Augmenter la ventilation Perdre du poids	Agitation nerveuse – État euphorique – Agressivité – Perte de coordination et de jugement – Perte de poids – Insomnie – Douleurs musculaires – Déshydratation – Troubles du rythme cardiaque – Hypertension artérielle – Hémorragies cérébrales – Psychoses – Maladies pulmonaires – Toxicomanie
<b>Analgésiques narcotiques</b>	Réduire ou masquer la douleur limitant l'effort	Nausées et vomissements – Perte d'équilibre et de coordination – État dépressif – Danger d'aggraver une blessure – Dépression respiratoire – Dépendances physique et psychologique
<b>Agents anabolisants</b> (stéroïdes, nandrolone, stanozolol, testostérone, etc.)	Augmenter la masse musculaire	Acné – Œdème du visage – Agressivité – Peau grasse – Dysfonctionnement hormonal – Maladies du foie – Hypertension artérielle – Troubles cardio- vasculaires – Transmission de maladies infectieuses (hépatite, sida) lors d'échange de seringues – Ruptures tendineuses  CHEZ LES FEMMES Masculinisation (voix grave) – Pilosité excessive sur le visage et le corps – Interruption des fonctions ovariennes et des menstruations – Croissance du clitoris  CHEZ LES HOMMES Perte de cheveux – Grossissement des seins – Réduction de la taille des testicules – Diminution de la production de sperme – Impuissance – Grossis- sissement de la prostate  CHEZ LES ADOLESCENTES ET ADOLESCENTS Importante acné sur le corps et le visage – Arrêt prématuré de la croissance des os longs
<b>Diurétiques</b>	Réduire le poids Masquer l'utilisation de substances dopantes	Fatigabilité – Vertiges – Crampes musculaires – Déshydratation sévère – Troubles du rythme – cardiaque – Insuffisance rénale – Abaissement de la tension artérielle – Déséquilibre électrolytique
<b>Hormones peptidiques, substances mimétiques et analogues</b>  Hormone de croissance humaine (hGH)  Érythropoïétine (EPO)	Augmenter la masse musculaire  Augmenter la capacité aérobie	Grossissement des seins chez l'homme – Grossis- sissement et épaississement des doigts, des orteils, des oreilles et de la peau – Croissance excessive des organes internes – Déformation des os – Diabète – Troubles cardiaques – Troubles thyroïdiens  Caillots de sang – Troubles cardiaques – Maladies du cœur – Hypertension artérielle – Cancer – Mort subite
<b>Dopage sanguin</b>	Améliorer la performance aérobie	Réactions allergiques – Ictère – Caillots de sang – Choc métabolique
<b>Bêtabloquants</b>	Diminuer les effets du stress liés à la compétition Diminuer la fréquence cardiaque	État dépressif – Diminution de l'endurance – Asthme – Désordres liés au sommeil – Arythmie cardiaque – Hypertension artérielle – Coma hypoglycémique chez le diabétique traité à l'insuline
<b>Anesthésiques locaux</b>	Réduire ou masquer la douleur limitant l'effort	Réactions allergiques – Troubles respiratoires – Défaillance cardiovasculaire – Danger d'aggraver une blessure
<b>Glucocorticostéroïdes</b> (cortisone, etc.)	Traiter l'inflammation – Réduire ou masquer la douleur limitant l'effort	État euphorique – Hypertension artérielle – Arythmie cardiaque – Danger d'aggraver une blessure
<b>Cannabinoïdes</b> (marijuana, haschich, etc.)	Réduire le stress lié à la compétition	État euphorique – Troubles de la coordination – Infections bronchiques
<b>Alcool</b>	Réduire le stress lié à la compétition	État euphorique – Troubles de coordination – Dépendance – Tachycardie

Plusieurs médicaments destinés à soigner des affections comme le rhume, l'asthme, les troubles respiratoires et les allergies contiennent des substances figurant sur la liste AMA/ CIO. Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport\* produit et met régulièrement à jour le guide de Classification des drogues \*\*, qui offre des renseignements sur les substances interdites, sur les médicaments qui peuvent contenir ces substances ainsi que sur les médicaments permettant de se soigner sans risquer un contrôle antidopage positif.

\*Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) est l'organisme canadien chargé de la promotion de l'éthique sportive et d'un sport sans drogue, ainsi que de l'application de la Politique canadienne antidopage pour le sport. Le CCES a publié de nombreux documents, études et outils promotionnels relatifs à l'éthique sportive et au dopage. Pour les personnes qui le désirent, le CCES offre aussi de l'information précise et à jour sur les substances interdites et permises.

**Centre canadien pour l'éthique dans le sport**

2197, promenade Riverside, bureau 300

Ottawa (Ontario) K1H 7X3

Téléphone : (613) 521-3340

1-800-672-7775 (sans frais)

Télécopieur : (613) 521-3134

Courriel : [info@cces.ca](mailto:info@cces.ca)

Site Web : [www.cces.ca](http://www.cces.ca)



*Ça ne finirait jamais. La question ne serait plus « qui est le meilleur », mais « qui a la meilleure dope pour gagner ». Conclusion : laissons la question « qui est le meilleur NATURELLEMENT ».*

***Tanya Guilbert, 12 ans,  
patinage de vitesse***

\*\* CENTRE CANADIEN POUR L'ÉTHIQUE DANS LE SPORT (2000). Classification des drogues, éd. rév., Gloucester, CCES, 41 p.



# LES CAUSES DU DOPAGE

001 Né avant tout d'une volonté excessive du sportif  
002 de remporter la victoire à tout prix et d'être perçu  
003 comme le meilleur, le dopage a progressé à cause  
004 de plusieurs facteurs. Au cours des dernières  
005 décennies, la société a subi de profonds change-  
006 ments qui ont contribué à rendre le dopage de plus  
007 en plus présent dans le sport contemporain. Le  
phénomène s'avère très complexe, car il relève de  
plusieurs causes et facteurs qui ne trouvent pas  
leur source uniquement dans le domaine sportif.  
Le problème du dopage sportif se juxtapose  
parfois à celui de l'utilisation de médicaments  
et de produits alimentaires, ainsi qu'à celui des  
habitudes de consommation d'alcool et de  
drogues sociales.

## Le dopage dans le sport de haut niveau

008  
009  
010  
011 **L'évolution de la science** a permis l'élaboration,  
dans le domaine de la médecine, de médicaments  
permettant de soigner diverses conditions de  
la santé. L'usage de certains médicaments a été  
détourné dans le but d'améliorer des aspects  
de la performance des athlètes. Cette même  
012 science fait aussi en sorte que la conception de  
013 tests permettant le dépistage du dopage semble  
014 constamment en retard sur la mise au point de  
nouvelles méthodes de dopage.

015 **La propagande politique** de plusieurs pays utili-  
sant le sport comme outil pour vanter les mérites  
de leur système a favorisé la propagation du  
dopage. Cette situation a conduit à des aberrations  
comme celles qui ont été mises en lumière à la  
suite de la chute du mur de Berlin, révélant que le  
dopage était érigé en système en Allemagne de  
l'Est.

016  
017  
018  
019 **L'expansion du sport** a entraîné une hausse  
astronomique des bourses et des salaires octroyés  
aux athlètes. Dans un sport de plus en plus mer-  
cantile, la richesse n'est plus l'apanage des athlètes  
professionnels. La notion d'amateurisme a  
évolué pour permettre aussi aux athlètes de sports  
olympiques de monnayer leurs performances.

**Les exigences du sport de haut niveau** aug-  
mentent constamment. Au cours des dernières  
décennies, nous avons aussi assisté à une  
évolution marquée en matière de méthodes  
d'entraînement et d'équipements sportifs qui a  
contribué à repousser encore plus loin les limites  
de la performance, augmentant ainsi les exigences  
requis pour atteindre un haut niveau ou s'y  
maintenir. Les records qui sont constamment pul-  
vérisés (avec l'aide de produits interdits ou non)  
élèvent les standards selon lesquels les athlètes  
sont évalués. Des pressions considérables s'exer-  
cent en provenance du public, des médias, de  
l'entourage du sportif ainsi que des intervenants  
ayant des intérêts financiers. Pour se maintenir à  
un haut niveau, les athlètes doivent composer  
notamment avec les contraintes suivantes :

- > l'obligation de résultat;
- > un calendrier de compétitions ainsi qu'un vo-  
lume d'entraînement élevé (fréquence, durée,  
intensité, etc.) laissant peu de place à la  
récupération;
- > une augmentation des risques de blessures  
attribuables au surentraînement;
- > la nécessité de participer malgré une blessure.

020  
  
*Ça me rendrait triste de savoir que mon athlète  
préféré prend de la drogue pour mieux performer.*

**Élisabeth Lefebvre, 11 ans,  
natation**

## Le dopage chez les jeunes sportifs

**L'influence du sport de haut niveau** se fait sentir à de plus bas échelons. Dans une perspective fondée principalement sur la réussite et le profit, le sport s'éloigne de son caractère ludique ainsi que des valeurs éducatives et formatrices qu'on lui associe habituellement. Les paramètres propices à l'usage de produits dopants qu'on trouve dans le sport de haut niveau peuvent être reproduits soit par les organisateurs, les entraîneurs ou les parents, soit par les sportifs eux-mêmes. Les jeunes sportifs sont aussi grandement influencés par leurs idoles dont ils veulent imiter les gestes sportifs et parfois ils peuvent adopter leurs attitudes et comportements en matière d'usage de produits destinés à améliorer la performance.

**L'influence des pairs** constitue également un élément à considérer, car le groupe social s'avère primordial à l'adolescence. Souvent, les amis sont mal informés relativement aux produits dopants ou aux suppléments alimentaires, ou ne se sont pas questionnés sur leurs effets à moyen ou long terme. Le cercle social favorise aussi les premiers contacts avec des substances comme l'alcool et le cannabis. La curiosité de l'adolescent et son désir d'appartenance au groupe peuvent favoriser l'utilisation de ces produits.

**L'apparence corporelle** revêt une grande importance chez les jeunes. Même parmi les sportifs, plusieurs utilisent des produits comme la créatine ou les stéroïdes uniquement pour améliorer leur apparence corporelle. L'utilisation de ces produits, surtout la créatine qui n'est pas interdite, ne soulève aucune question éthique chez eux, d'autant plus que la plupart ne doivent pas se soumettre à des contrôles antidopage à leur niveau de compétition.

**Les habitudes de consommation contemporaines** favorisent souvent une banalisation de l'utilisation de divers produits et médicaments notamment pour se nourrir, se soigner, maigrir, rester éveillé, etc. On prête souvent une grande foi aux effets promis par ces produits. La facilité de se procurer certains produits alimentaires ou médicaments en vente libre, contenant parfois des substances interdites en compétition, favorise ces mauvaises habitudes de consommation. Plusieurs personnes ne respectent pas l'usage auquel est destiné un produit. Même chose pour la posologie recommandée : plusieurs croient que si un produit est bon, l'effet sera encore plus fort ou bénéfique si on augmente la dose.

**La commercialisation de produits** destinés à améliorer la performance ou l'apparence corporelle favorise l'utilisation de substances dopantes par les jeunes. L'information diffusée par différents médias, dont Internet, manque souvent de rigueur quant aux effets réels, à la sécurité de l'utilisateur ainsi qu'à la composition des produits.



*Ne pas participer honnêtement est un mauvais exemple pour les jeunes athlètes qui suivent les traces des grands.*

**Mélissa Pesant, 12 ans,  
soccer**

# LE DOPAGE, PAS JUSTE POUR L'ÉLITE!

Il est erroné d'associer le dopage sportif uniquement aux athlètes de haut niveau. Le phénomène de l'utilisation de produits dans le but d'améliorer la performance athlétique est aussi connu chez les sportifs évoluant à des niveaux inférieurs. Pour documenter la situation au Québec, le Secrétariat au loisir et au sport (SLS) a réalisé, d'octobre 2000 à avril 2001, une vaste recherche intitulée *Étude de l'éthique, du dopage et de certaines habitudes de vie chez des sportifs québécois\** auprès de 3573 jeunes sportifs participant à différents niveaux de compétition. Parmi les répondants, dont l'âge moyen est de 15,5 ans, 37 % provenaient de l'équipe du Québec dans leur discipline sportive (dans les catégories Excellence, Élite, Relève et Espoir). Les autres sujets évoluaient dans les réseaux civils et scolaires. Les résultats qui suivent indiquent le pourcentage de sportifs qui auraient utilisé ces produits au moins une fois au cours des 12 mois précédant l'étude dans l'intention d'améliorer leur performance athlétique.

L'étude a permis de constater qu'il existe chez certains sportifs québécois des habitudes relatives à l'usage de substances interdites. Les amphétamines, stéroïdes anabolisants, hormones de croissance, érythropoïétine, diurétiques et bêta-bloquants, qui sont le plus souvent associés aux athlètes d'élite, sembleraient avoir trouvé preneurs chez des sportifs de moindre calibre. À ces substances s'ajoute l'éphédrine (contenue notamment dans le produit *Sudafed*), dont la popularité est associée aux révélations de joueurs de la Ligue nationale de hockey qui ont déclaré en utiliser régulièrement avant leurs parties. Il est possible de croire que les athlètes professionnels auraient une grande influence sur les jeunes sportifs. Il est à noter que les produits les plus populaires, l'alcool et la marijuana, de même que la cocaïne sont considérés comme des drogues sociales. Même si on peut présumer que le premier contact avec ces produits est survenu dans un contexte autre que sportif, il n'en demeure pas moins que leurs utilisateurs semblent croire qu'ils peuvent les aider à améliorer leurs performances.

## L'utilisation de produits interdits

Tableau 1.  
Proportion d'utilisateurs de produits - Liste du CIO

Alcool	11,5%
Analgésiques narcotiques	1,1%
Amphétamines	1,5%
Bêtabloquants	1,3%
Cocaïne	2,2%
Diurétiques	1,0%
Éphédrine ( <i>Sudafed</i> )	6,4%
Érythropoïétine (EPO)	0,8%
Hormones de croissance	1,2%
Marijuana	7,7%
Stéroïdes anabolisants	1,0%

Source: *Étude de l'éthique, du dopage et de certaines habitudes de vie chez des sportifs québécois* (n = 3 573)

\* VALOIS, P., A. BUIST, C. GOULET, et M. CÔTÉ (2002). *Étude de l'éthique, du dopage et de certaines habitudes de vie chez des sportifs québécois*, Québec, Secrétariat au loisir et au sport.

*Il y a toujours une première fois pour tout, mais si quelqu'un me demande de faire du dopage, je dirai non.*

**Megan Fernandes, 14 ans,  
plongeon**

## L'usage de produits alimentaires

Tableau 2.  
Proportion d'utilisateurs de produits alimentaires

Café, chocolat, cola (caféine)	40,0%
Suppléments de protéines - Créatine	11,5%
Suppléments de vitamines	26,6%

Source: *Étude de l'éthique, du dopage et de certaines habitudes de vie chez des sportifs québécois* (n = 3 573)

Parmi les produits les plus populaires utilisés par les répondants pour améliorer leur performance sportive figurent aussi les produits alimentaires contenant de la caféine ainsi que les suppléments alimentaires. La caféine est considérée comme un stimulant dont l'usage est soumis à des restrictions. On peut trouver cette substance dans des produits comme le café, le chocolat et les boissons gazeuses de type cola. Il faudrait une très forte consommation de ces produits pour occasionner un test antidopage positif. Il semble néanmoins que plusieurs sportifs, comptant sur l'action stimulante de la caféine, augmenteraient leur niveau de consommation à l'occasion de compétitions. Les suppléments alimentaires jouissent aussi d'une grande popularité. Même si leur usage n'est pas interdit dans le sport, il préoccupe néanmoins les intervenants sportifs sur les bases de l'éthique et de la santé.

## L'amélioration de l'apparence corporelle

Tableau 3.  
Répartition des utilisateurs de créatine et de stéroïdes selon les raisons

	Suppléments de protéines, créatine (n = 487)	Stéroïdes anabolisants (n = 45)
Performance seulement	50,1%	44,4%
Apparence seulement	16,6%	24,5%
Performance et apparence	33,3%	31,1%

Source: *Étude de l'éthique, du dopage et de certaines habitudes de vie chez des sportifs québécois*

L'amélioration de la performance ne constitue pas l'unique raison de l'utilisation de certains produits. L'étude réalisée par le SLS, a révélé que, parmi les sujets disant utiliser la créatine et les stéroïdes, respectivement 16,6% et 24,5% auraient recours à ces produits uniquement pour améliorer leur apparence corporelle. De plus, respectivement 33,3% et 31,1% des utilisateurs de créatine et de stéroïdes ont déclaré utiliser ces produits pour améliorer à la fois leur performance et leur apparence. Chez les sportifs pour qui l'amélioration de l'apparence corporelle constitue le principal motif d'usage d'aides artificielles, les préoccupations de manquement aux règlements sont peu de chose, d'autant plus que la plupart d'entre eux évoluent à un niveau de compétition où ils ne doivent pas se soumettre à des tests antidopage.



*Les athlètes qui se droguent ont peur de l'échec. C'est pour cette raison que ce sont de vrais perdants.*

**Charles Bouthillette, 11 ans,  
patinage artistique**

# L'ALIMENTATION ET LES SUPPLÉMENTS

001  
002  
003  
004  
005  
006  
007  
008  
009  
010  
011  
012  
013  
014  
015  
016  
017  
018  
019  
020

Les suppléments alimentaires semblent jouir d'une grande popularité auprès des jeunes sportifs. Cet usage vise pour certains à combler des carences causées par la grande dépense énergétique que requièrent les nombreux efforts déployés à l'entraînement et en compétition. Pour d'autres, cet usage est lié aux propriétés ergogéniques associées à certains de ces produits. Quels que soient les résultats escomptés, il y a lieu d'émettre des réserves quant à l'utilisation de ces produits.

## Les besoins alimentaires des sportifs

Les suppléments ne peuvent se substituer à une saine alimentation. Un sportif qui s'entraîne à raison de deux fois/semaine, en plus de participer à une compétition, peut satisfaire tous ses besoins en éléments nutritifs par une alimentation équilibrée respectant les recommandations du *Guide alimentaire canadien\** (GAC). Les besoins énergétiques supplémentaires des athlètes dont la charge de travail est plus importante peuvent être comblés en augmentant les portions de chaque groupe d'aliments. Avant de recourir à des suppléments, un sportif devrait d'abord vérifier auprès d'un spécialiste en nutrition si son alimentation est adéquate et si la charge de travail qu'il exécute le justifie.

\* SANTÉ Canada. (1997). Le guide alimentaire canadien : pour manger sainement, Ottawa, Travaux publics et Services gouvernementaux Canada.

## À utiliser avec prudence

Les vitamines et les minéraux constituent des nutriments déjà contenus en quantité suffisante dans une saine alimentation. Bien que certaines vitamines obtenues dans les suppléments puissent être emmagasinées dans l'organisme, celles qui sont prises en trop peuvent s'avérer inefficaces (éliminées dans l'urine) ou voire même nocives si leur ingestion est trop importante. Dans le cas de suppléments de protéines ingérés en trop, ce surplus est transformé en tissu adipeux. Trop de personnes ne respectent pas le dosage prescrit, pensant que si un produit donne des résultats, en prendre deux fois plus donnera de meilleurs résultats. C'est l'un des dangers qui guettent les jeunes sportifs qui recourent aux suppléments.

Pour la créatine, certains effets secondaires ont été rapportés : gain de poids sans gain notable de masse musculaire, raideurs aux articulations, crampes abdominales et, à plus long terme (selon la dose, la forme et l'état de santé de la personne), un déséquilibre métabolique et des problèmes rénaux. Pour ces raisons, **l'usage de la créatine est déconseillé aux enfants et aux adolescents en période de croissance.**

Le marché des suppléments alimentaires vise plus particulièrement les jeunes sportifs. De nombreuses études ont remis en question la pureté de certains suppléments alimentaires disponibles au comptoir ou par Internet. On aurait trouvé des substances illégales telles que des agents anabolisants, des stimulants et des diurétiques qui ne sont évidemment pas indiquées sur les étiquettes. De nombreux athlètes ont d'ailleurs subi des contrôles antidopage positifs après avoir utilisé de la créatine.

## Les aspects juridiques et éthiques

L'usage de suppléments alimentaires n'est pas interdit dans le sport, mais il soulève néanmoins de nombreuses préoccupations du point de vue éthique. Plusieurs intervenants considèrent que l'usage non justifié de tels produits dans le but d'améliorer la performance de façon artificielle conduise éventuellement à l'utilisation de produits interdits, car elle relèverait de la même démarche sur le plan psychologique.

Le marché des suppléments alimentaires en Amérique du Nord représente un chiffre d'affaires annuel de plusieurs milliards de dollars. Comme un sportif peut combler ses besoins énergétiques par une saine alimentation et que le coût d'acquisition des suppléments peut s'avérer élevé, il convient aussi de se questionner sur l'éthique des personnes qui suggèrent d'utiliser ces produits sans justification.



*Bien d'autres choses peuvent faire de toi un meilleur athlète sans avoir utilisé la triche, comme : consacrer plus de temps à l'entraînement, mieux manger, se coucher tôt.*

**Marie-Frédéric Bouchard, 12 ans,  
patinage de vitesse**

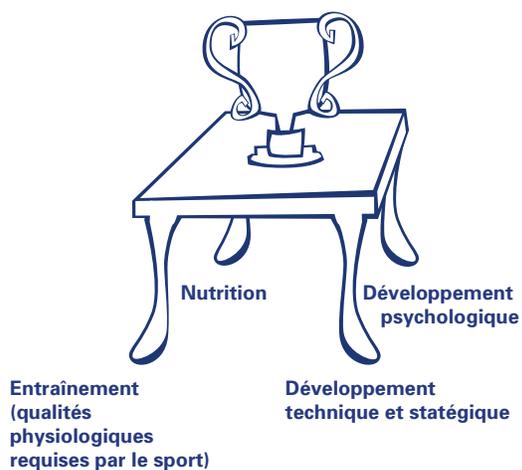
# ALTERNATIVE AU DOPAGE OU BON ENTRAÎNEMENT?

Qui n'a pas entendu les sportifs s'enquérir des solutions de rechange au dopage? Ils en parlent souvent comme de potions magiques autorisées qui leur permettraient de réaliser de meilleures performances. Cependant, lorsqu'on parle de véritables *alternatives* au dopage, il importe d'établir la distinction entre moyens et substances.

## Fondements de la performance sportive et personnelle

La réalisation de bonnes performances dépend principalement de l'apport maximal de quatre composantes, soit le développement technique et stratégique, l'entraînement des qualités physiologiques, le développement psychologique et la nutrition. Le modèle de la table illustre bien les quatre éléments essentiels au développement optimal du potentiel sportif du participant. Ce sont ces vecteurs qui s'avèrent la véritable alternative au dopage en tant qu'éléments pouvant améliorer la performance.

### TABLE DU DÉVELOPPEMENT DU SPORTIF



## La solution, un entraînement de qualité

L'intention de se doper provient souvent du fait que le sportif croit être rendu au maximum de ses capacités, qu'il ne peut plus progresser et que seul le dopage peut lui permettre d'améliorer sa performance. Les véritables *alternatives* au dopage reposent dans les moyens que les intervenants sportifs mettent à la disposition du sportif et de la confiance que celui-ci doit posséder en ses propres capacités. Elles débutent par un programme d'entraînement bien planifié qui permet au sportif de sentir qu'il améliore toutes les composantes de son jeu. Si nécessaire, les intervenants ne devraient pas hésiter à recourir aux services de personnes qualifiées comme des spécialistes de la nutrition ou en conditionnement physique (kinésologues) pour les aider à bien préparer les sportifs sans recourir à des substances interdites ou qui pourraient s'avérer nocives pour leur santé.

Il n'existe pas de véritables moyens qui peuvent se substituer à l'effort, au talent et à un entraînement de qualité. Pour plusieurs, la quête de produits dits *alternatifs* reproduit la même démarche psychologique que celle du sportif qui se dope, et pourrait progresser éventuellement jusqu'à l'utilisation de produits interdits. On doit donc lutter contre cette dépendance psychologique qui peut s'installer chez le sportif.

*Pour arriver à de bons résultats, il faut travailler fort, persévérer et avoir du cœur.*

**Jonathan Tremblay, 16 ans,**  
*curling*

# POURQUOI COMBATTRE LE DOPAGE?

La lutte au dopage se base sur deux principes :

- > Le dopage contrevient à l'esprit du sport
- > Le dopage mine les bienfaits associés à la pratique du sport

## Le dopage contrevient à l'esprit du sport

### LE DOPAGE CONTREVIENT AUX RÈGLES ET À L'ÉTHIQUE DU SPORT

Les règles constituent une composante essentielle du sport. Chaque sport repose sur un ensemble de règles qui dictent notamment le déroulement du jeu (le pointage, l'équipement, le terrain, etc.) et déterminent les normes de participation (âge, catégorie, poids, etc.). Les règles protègent les participants en permettant à tous d'avoir une chance égale de gagner. Par exemple, par souci d'équité (et de sécurité), un boxeur ou un judoka poids lourd ne peut pas combattre un adversaire poids plume, ou deux équipes qui s'affrontent au soccer ont des buts de dimensions identiques. Le dopage constitue d'abord un manquement aux règles et à l'éthique du sport. On l'interdit, car il procure un avantage injuste sur les autres compétiteurs.

**Sans règles, il n'y aurait plus de sport!**

### LE DOPAGE ENFREINT LE CONTRAT DU SPORTIF

Faire du sport, c'est accepter certaines règles à la façon d'un contrat. Personne n'est contraint à participer, mais tous les sportifs ont l'obligation de se conformer aux règlements. Le dopage constitue une rupture du contrat du sportif qui trahit ainsi ses engagements envers son sport et les autres participants.

**Le sportif a des responsabilités!**

### L'EXCELLENCE NE PEUT S'ATTEINDRE PAR LE DOPAGE

Le sport propose des défis, et sa pratique favorise l'exploration de ses limites personnelles et le dépassement de soi. Par la compétition, on peut mesurer et célébrer l'excellence sportive et humaine. Celle-ci ne peut s'atteindre par l'utilisation de moyens illégaux. La victoire, ce n'est pas seulement de battre l'adversaire, et les champions qui méritent notre estime ne recourent pas au dopage.

**L'excellence, c'est gagner dans le respect des règles!**



*La compétition sportive est avant tout une compétition avec soi-même; la satisfaction personnelle, basée sur l'honnêteté, est la récompense la plus importante.*

**Patrick Barry, 14 ans,  
escrime**



*Quand on respecte son adversaire, on l'affronte au naturel avec ses talents, ses forces, ses faiblesses... On souhaite qu'il en fasse autant.*

**Marie-Andrée Lévesque, 11 ans,  
tennis de table**



## Le dopage mine les bienfaits associés à la pratique du sport

### LE DOPAGE MENACE LES BIENFAITS LIÉS AU DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNE

Le sport est aussi considéré comme un outil de développement de la personne. On le dit formateur, on estime qu'il constitue un moyen privilégié pour favoriser des expériences préparant à la vie en société par le développement de valeurs comme le respect des autres et des règlements, l'honnêteté, la camaraderie, la persévérance et l'estime de soi. Pour réaliser ce grand potentiel de formation et d'éducation, le sport doit être pratiqué, enseigné, encadré et encouragé dans un véritable esprit sportif.

**Le dopage renie les valeurs formatrices du sport!**

### LE DOPAGE MENACE LA SANTÉ

Le sport constitue un outil de lutte à la sédentarité et de prévention des maladies qui y sont associées. La lutte au dopage vise aussi à protéger la santé des sportifs et à conserver les effets bénéfiques obtenus par la pratique du sport. Les dangers associés à l'utilisation et à la surconsommation de certains produits dopants sont suffisamment documentés pour dissuader les sportifs de les utiliser. Les effets peuvent aller de simples malaises, à des séquelles permanentes et irréversibles, et dans des cas extrêmes, à la mort.

Plusieurs personnes, au nom de la liberté, militent en faveur de la légalisation du dopage sportif. Si le dopage était légal, cela équivaldrait à demander à chaque sportif de mettre sa santé en danger pour pouvoir rivaliser à armes égales avec ceux qui y recourent.

**Se doper, c'est mettre sa santé en jeu!**

## En conclusion : le dopage menace le sport

Dans la société, le sport constitue principalement un moyen permettant de rencontrer des objectifs individuels (forme physique, plaisir, dépassement, etc.) ou collectifs (santé, éducation, etc.). À ce titre, son existence se justifie par l'apport social qu'il peut amener. Ce rôle positif fait en sorte : que beaucoup de personnes le pratiquent; que les parents encouragent leurs enfants à s'y adonner; et que les gouvernements en favorisent l'organisation et la pratique.

Par contre, le sport est ce qu'on lui permet d'être. Il peut parfois donner lieu à des manifestations négatives de tricherie, de violence et même de politique partisane qui nuisent à son image. Au même titre, chaque fois qu'un athlète est reconnu coupable de dopage, il contribue à discréditer le sport et les valeurs qu'on lui attribue. Le dopage mine la confiance que les personnes portent dans le sport comme outil de santé et de formation. Le dopage menace ainsi l'institution même du sport. Accepter le dopage ne peut que détruire l'image du sport et conduire inévitablement à sa perte.

**Le dopage, ce n'est pas du sport!**

*Moi, je souhaite performer le corps et l'esprit en parfaite santé.*

**Isabelle Lévesque, 14 ans,  
nage synchronisée**

*Le dopage détruit tout ce qui est bon dans le sport.*

**Simon Robichaud, 13 ans,  
natation**

# COMMENT PRÉVENIR LE DOPAGE?

## Les principaux facteurs de risque et les mesures d'intervention

L' *Étude de l'éthique, du dopage et de certaines habitudes de vie chez des sportifs québécois*, réalisée par le SLS, portait notamment sur l'analyse de plusieurs variables qui pouvaient avoir une influence significative sur les intentions de dopage et les comportements des jeunes sportifs québécois. Trois facteurs ont été relevés comme étant les plus déterminants chez cette clientèle, soit l'attitude favorable au dopage, les normes sociales favorables au dopage ainsi que la perception du sportif d'avoir peu de contrôle sur son comportement. La connaissance de ces facteurs suggèrent que la prévention du dopage doit s'articuler sur plusieurs plans.

### LA MODIFICATION DES ATTITUDES DU SPORTIF

Plus le sportif perçoit que les avantages de se doper (amélioration de la performance, victoire, profit financier, etc.) surpassent les désavantages (effets sur la santé, contrôles antidopage, etc.), plus son attitude devient favorable.

Il importe donc d'agir auprès du sportif pour l'amener à développer une attitude défavorable envers le dopage notamment en le sensibilisant à l'importance de respecter les valeurs de l'esprit sportif et du sport, et en l'informant sur les méfaits du dopage.



*Il est clair dans ma tête que seuls mes efforts et ma persévérance feront de moi un gagnant... Je ne veux pas avoir de regrets.*

**David Roy, 15 ans,**  
**cyclisme et ski de fond**

### LA MOBILISATION DE L'ENTOURAGE DU SPORTIF

Si le sportif perçoit que les personnes les plus importantes à ses yeux croient qu'il devrait avoir recours au dopage, il sera plus enclin à le faire. Ces personnes sont notamment son entraîneur, ses coéquipiers, ses amis, les membres de sa famille et, s'il y a lieu, le médecin de l'équipe, sans oublier aussi la grande influence qu'ont les vedettes sportives aux yeux des jeunes.

Les mesures visant la modification des attitudes du sportif peuvent s'avérer efficaces dans un contexte où tous les acteurs engagés de près ou de loin auprès de celui-ci ont une attitude défavorable envers le dopage. L'entraîneur et les autres personnes influentes dans l'entourage du sportif doivent donc contribuer à façonner un environnement dans lequel le dopage n'a pas sa place. La prise de position contre le dopage par des vedettes sportives constitue aussi une mesure qui pourrait favoriser le développement d'attitudes positives chez les sportifs.

### L'AMÉLIORATION DE L'ENVIRONNEMENT STRUCTUREL DU SPORTIF

Le sportif peut ne pas vouloir se doper, mais être situé dans un contexte qui favorise le dopage. Il perçoit qu'il a peu de contrôle sur sa décision d'avoir ou non recours au dopage. Il peut : considérer qu'il ne possède pas le niveau d'habileté requis pour réussir, ou ; ressentir le désir absolu d'être considéré parmi les meilleurs. Les risques d'utilisation augmentent si le sportif perçoit que sa performance ne dépend pas uniquement de sa seule habileté et que le dopage l'aidera à combattre à armes égales avec des adversaires qui se dopent.

Certaines actions dépendent des personnes qui sont à la tête des organisations sportives pour améliorer cette perception négative que le dopage constitue un moyen qui peut rapporter aux athlètes et que ceux-ci doivent y avoir recours pour lutter à armes égales. Dans l'environnement immédiat du sportif, un encadrement de qualité fondé sur le développement optimal des différentes composantes de sa performance lui donnera l'assurance qu'il peut progresser sans dopage.

001  
002  
003  
004  
005  
006  
007  
008  
009  
010  
011  
012  
013  
014  
015  
016  
017  
018  
019  
020

## Tout le monde joue un rôle important!

L'élimination ou le contrôle des facteurs favorisant le dopage ne dépendent pas tous des intervenants œuvrant auprès des plus jeunes sportifs. On ne peut leur demander de modifier l'image et les valeurs que projettent certains sports professionnels, ni instituer des contrôles antidopage à l'occasion d'événements sportifs de tous niveaux, ni contrôler la disponibilité des produits dopants sur le marché noir. Pour éliminer complètement le dopage, il faudra s'attaquer de front à tous les facteurs qui favorisent ce phénomène, ce qui nécessite la mobilisation, à tous les niveaux et dans tous les pays, des intervenants politiques, du sport, de la santé, de l'éducation et de la justice.

Les entraîneurs, administrateurs sportifs, officiels, parents et autres personnes entourant les jeunes sportifs peuvent tous contribuer à la lutte au dopage. Dans un contexte où la personne réside au cœur de nos préoccupations, il importe que chacun se questionne quant au rôle que le sport doit jouer. Bien qu'il soit reconnu comme un outil de santé et de formation, le sport n'est ni bon ni mauvais en soi. Le rôle qu'il remplit dépend de l'utilisation qu'en font les participants et les intervenants sportifs.

Il revient à tous, sportifs de tous niveaux, entraîneurs, intervenants et parents, de lutter contre le dopage. Cette lutte se fonde sur la protection de principes aussi fondamentaux que le respect des règlements établis et la santé des personnes qui le pratiquent. Pour que le sport continue d'être un outil de santé et de formation, il revient à chacun de créer un environnement fondé sur des valeurs morales et éthiques permettant le développement du sportif autant sur le plan de ses habiletés que sur le plan personnel et social, où le dopage ne peut trouver de place.

### LES PARENTS

- > Encourager en premier lieu l'enfant à faire du sport pour s'épanouir physiquement et socialement;
- > Éviter de valoriser démesurément la réussite sportive;
- > Insister fermement sur le plaisir et le respect de l'éthique sportive;
- > S'informer et prendre position contre le dopage.

### LES ORGANISMES ET ADMINISTRATEURS SPORTIFS

- > Placer le sportif au cœur des préoccupations;
- > Reconnaître l'importance du rôle éducatif du sport dans le développement physique et social des jeunes, et en faire la promotion;
- > Valoriser l'éthique sportive et prendre position contre le dopage;
- > Fournir de l'information pertinente et claire contre le dopage;
- > Planifier des calendriers de compétition respectant les capacités et les limites des sportifs, et des temps de récupération suffisants.

## LES ENTRAÎNEURS

- > Reconnaître le rôle d'éducateur des entraîneurs dans le développement physique et social du sportif;
- > Éviter d'exercer des pressions outrancières sur la victoire en fixant des objectifs réalistes;
- > Planifier un programme d'entraînement respectant les capacités et les limites du sportif ainsi qu'une progression dans l'acquisition des habiletés, dosant les efforts et permettant des périodes de récupération suffisantes;
- > Valoriser l'éthique sportive et prendre position contre le dopage;
- > Diffuser l'information pertinente et claire contre le dopage;
- > Exercer une vigilance sur les changements physiques et psychologiques brusques chez le sportif;
- > Requérir l'aide d'autres spécialistes aussitôt que le besoin se fait sentir.

## LE SPORTIF

- > Participer d'abord pour le plaisir et le désir de s'améliorer;
- > Participer dans le respect des règlements et de l'éthique sportive;
- > S'informer sur les produits et leurs effets à court, moyen et long terme;
- > Éviter de se laisser influencer par les pressions d'autres personnes;
- > Recourir aux conseils de personnes qualifiées.

## QUESTIONS ET RÉPONSES EN MATIÈRE DE DOPAGE

### Que répondre aux questions et affirmations pièges?

Les jeunes reprennent facilement les affirmations et arguments provenant de sources plus ou moins crédibles. Afin d'éviter qu'ils s'y accrochent et s'en servent comme justifications pour modifier leurs propres valeurs en matière d'éthique sportive, des suggestions de répliques sont proposées sur le site Internet du Secrétariat au loisir et au sport ([www.sls.gouv.qc.ca](http://www.sls.gouv.qc.ca)).



*Afin que survive le vrai plaisir de performer, de compétitionner et de se surpasser.*

**Myriam Trépanier, 14 ans,  
hockey**





010

009

008

007

006

005

004

003

002

001

000

001

002

003

004

005

006

007

008

009

010

